



NOTICIARIA

Editorial

Caros Amigos

No início da *silly season* desde ano, a NoticiARIA deixa-vos nota das iniciativas que a ARIA já desenvolveu no âmbito das comemorações dos seus 25 anos, nomeadamente o Piquenique onde decorreram muitas atividades recreativas e divertidas e que juntou 180 participantes e o Jantar de Angariação de Fundos que congregou 75 pessoas muito motivadas para a nossa causa!

Mas se por alguma razão não puderam participar... pode ainda juntar-se a nós!!!!

Temos ainda em Setembro as I Jornadas da ARIA com o tema: Saúde Mental e Reabilitação Psicossocial: "Caminhos a Percorrer"

Inscrições em: <http://goo.gl/forms/hjq4vcKmebjUzxVn2>

Este ano a ARIA está imparável!!!!!!!!!!!!

Até breve
A Direção

Índice

Destaque	2
Formação Profissional	8
Empresa de Inserção	9
Fórum Sócio-Ocupacional de Lisboa	10
Fórum Sócio-Ocupacional de Oeiras	11
Fórum Sócio-Ocupacional de Cascais	12
FAS - Fórum Apoio Social	13
Residências	14
Os nossos contatos	15

Ficha Técnica

Julho de 2016

Montagem e Edição: Carla Silva

Revisão: Direção

Periodicidade: Trimestral

Propriedade: ARIA

Morada: Praça de Goa, N° 4

1400-184 Lisboa

Email: aria.direccao@gmail.com

Site: www.aria.com.pt



Destques NOTICIARIA



COMEMORAÇÃO 25.º ANIVERSÁRIO DA ARIA

Aconteceu!!!!

Junho

Torneio de Futebol Solidário

Campo do Sport Futebol Damaense
5 de Junho 2016, pelas 15 horas

Participe nesta iniciativa organizada pelo Sport Futebol Damaense
com o objectivo de apoiar a
ARIA – Associação de Reabilitação e Integração Ajuda



Traga um bem alimentar
ou contribua com um donativo
(ao abrigo da Lei do Meccenato)



Destques NOTICIARIA



COMEMORAÇÃO 25.º ANIVERSÁRIO DA ARIA

Aconteceu!!!!

Junho



O nosso obrigada a todos os que participaram: utentes, familiares, colaboradores, sócios e amigos. O nosso muito obrigada à Cuca Roseta e à Professora Ana, à Equipa de Som e Luz dos Salesianos. E um obrigada especial aos nossos Patrocinadores!!!!

Destques NOTICIARIA



**COMEMORAÇÃO
25.º ANIVERSÁRIO DA ARIA**

Vai acontecer!!!!

Setembro

1^{as} JORNADAS DA ARIA

Saúde Mental & Reabilitação Psicossocial


“Caminhos a Percorrer”



16 DE SETEMBRO DE 2016

Auditório do CHPL

Lisboa

ORGANIZAÇÃO: 

APOIOS:



Millennium
bcp

Destques NOTICIARIA

I JORNADAS DA ARIA

Programa

16 de setembro de 2016

08.30 **Abertura do Secretariado**

Sessão de Abertura

09.00 Álvaro Andrade de Carvalho, PNSM/DGS
Isabel Paixão, CHPL
António Miguel Talina, ARIA

09.30 **Sessão Plenária I** – Continuidade de Cuidados I
Intervenções na Infância e Adolescência*
Intervenções na DMG – Ana Caixeiro, CHPL
Cuidados Continuados Integrados de SM – Manuel Lopes, ARS
Moderadora: Isabel Fazenda

11.00 **Pausa para café**

Sessão Plenária II – Continuidade de Cuidados II
11.30 Visão das Pessoas com Experiência em Doença Mental - Orlando Silva, RNPEDM
O papel dos cuidadores - Helena Guerreiro e Fernando Loureiro, CIC
Boas Práticas do 3º Sector – Maria João Vargas Moniz, FNERDM
Moderador: Manuel Cruz, DRSM/ARSLVT

13.00 **Almoço**

14.30 **Sessão Temática I** – Educação & Empregabilidade
Medidas de Apoio à Educação dirigidas à população com deficiência e incapacidade, DSEEAS*
Modelo do Emprego Apoiado e Empregabilidade - Augusto Sousa, APEA*
Medidas de Formação e Emprego dirigidas à população com deficiência e incapacidade - Patrícia Reis, IEFP
Reflexão sob o tema orientação vocacional, formação profissional e empregabilidade - Mário Pereira, FORMEM
Moderador: Roque Amaro, ISCTE

14.30 **Sessão Temática II** – Impacto Social das Intervenções
Relatório de Avaliação de Impacto Social - Metodologia SROI – Henrique Joaquim, Comunidade Vida e Paz
Projeto Smaile – Adriana Loureiro
Promove-te: Avaliação do Projecto Impacto Social – Inês Simões, ARIA & Susana Monteiro, Logframe
Moderador: Paulo Teixeira, Logframe

Destques NOTICIARIA

I JORNADAS DA ARIA

Programa

16 de setembro de 2016

- 14.30 **Sessão Temática III** – Especialidades em Reabilitação Psicossocial de Pessoas com Problemas de Saúde Mental
A intervenção do Enfermeiro - Enfermeira Sandra Andrade, CHLO
A intervenção do Psicólogo – Sofia Couto, GIRA
A intervenção do Psicomotricista – Catarina Antunes, Mafalda Príncipe, Nelson Amaral, Patrícia Baptista ARIA.
Moderadora: Paula Domingos
- 16.00 **Resumos das Sessões Temáticas**
- 16.30 **25 Anos ARIA**
- 16.45 **Sessão de Encerramento**
Ana Sofia Antunes, Secretária de Estado para a Inclusão da Pessoa com Deficiência
António Leuschner, Presidente do CNSM
Paula Rodrigues, Assessora do Gabinete dos Direitos Sociais - CMLisboa
Teresa Ribeiro, Vice-Presidente da ARIA
- 17.00 **Happy Mental Networking (beberete e estabelecimentos de redes)**

* a confirmar

As inscrições poderão ser feitas em: <http://goo.gl/forms/hjq4vcKmebjUzxVn2>

Setembro

Tertúlia sobre Envelhecimento e Saúde Mental em Lisboa, na Biblioteca de Belém - CML (Dinamizador e data a definir).

Outubro

Tertúlia sobre Saúde Mental e Jovens, dinamizada pelo Professor Doutor Rui Porta-Nova, na Junta de Freguesia de Cascais, a 10 de outubro.

Novembro

Tertúlia sobre Processo de Interdição e Inabilitação dinamizada pela Dra. Paula Guimarães, nas Livraria - Galeria Municipal Verney - Oeiras (data a definir).

Destques NOTICIARIA

Parceria ente a ARIA e a Associação de Hotelaria de Portugal Projecto solidário “ 1 colchão, 1 coração”

A 27 de Junho de 2016 formalizou-se a parceria entre a AHP e a ARIA, onde empresas associadas da AHP assumem um papel solidário através do projecto:

“**1 colchão, 1 coração**”, recolhendo colchões e outro material usado em unidades hoteleiras e fazendo a sua doação a instituições que careçam deste material. Em virtude deste acordo, a UPRO's da ARIA já beneficiaram de dois donativos de duas unidades Hoteleiras (Grande Hotel Altis e Neya Lisboa Hotel). O nosso obrigada!



O NOSSO MUITO OBRIGADO À VORWERK !!!!!!!!!!!

No dia 12 de Julho a VORWERK ofereceu ao Fórum Sócio-Ocupacional de Lisboa uma Bimby, entregue pela Sra. Judite Capela, a agente da Empresa que também proporcionou ao técnicos da equipa, uma demonstração das funcionalidades deste equipamento de cozinha.

Foi elaborada uma Limonada, uma Espuma de Frutos Silvestres e uma Sopa de Espinafres. Uma ementa bastante saudável.

Com esta oferta, acreditamos que outro sabor será dado ao nosso dia-a-dia e contribuir para dotar os nossos utentes de conhecimentos práticos sobre culinária e o processo de confecção de algumas receitas. Assim como, ajudar na confecção de diversos produtos para eventos e projetos especiais, em que tradicionalmente participamos, nomeadamente pudermos relançar a ARIA GOURMET





O Portugal 2020 é o Acordo de Parceria adotado entre Portugal e a Comissão que reúne a atuação dos 5 Fundos Europeus Estruturais e de Investimento (FEEI) - FEDER, Fundo de Coesão, FSE, FEADER e FEAMP - no qual se definem os princípios de programação que consagram a política de desenvolvimento económico, social e territorial para promover, em Portugal, entre 2014 e 2020. Estes princípios de programação estão alinhados com o Crescimento Inteligente, Sustentável e Inclusivo, prosseguindo a Estratégia Europa 2020.

A programação e implementação do Portugal 2020 organizam-se em quatro domínios temáticos:

- Competitividade e Internacionalização;
- Inclusão Social e Emprego;
- Capital Humano;
- Sustentabilidade e Eficiência no Uso de Recursos.

Foi no âmbito do domínio Inclusão Social e Emprego, Eixo Prioritário: 6 – **Promover a inclusão social e combater a pobreza e a discriminação**, que a **ARIA** apresentou Candidatura à Tipologia – Qualificação de pessoas com deficiência e incapacidade. Esta medida contempla ações de qualificação de pessoas com deficiência e incapacidade de modo a possibilitar a aquisição e o desenvolvimento de competências profissionais, tendo em vista potenciar a empregabilidade das pessoas com deficiência e incapacidade, orientadas para o exercício de uma atividade no mercado de trabalho, bem como dotar as pessoas com deficiência e incapacidade dos conhecimentos e competências necessárias à obtenção de uma qualificação, que lhes permita exercer uma atividade profissional no mercado de trabalho, manter o emprego e progredir profissionalmente de forma sustentada.

Foi apresentada uma candidatura para 24 meses da qual fazem parte: **9 Ações de Formação Continua e 6 Ações de Formação Inicial nas áreas de Jardinagem e Espaços Verdes e Restauração – Serviço de Cozinha – Serviço de Mesas e Bar.**

ENTIDADE CERTIFICADA

Após a submissão de pedido de Certificação a ARIA foi Certificada como entidade formadora nas áreas de Educação e Formação de Floricultura e Jardinagem e Hotelaria e Restauração!



Torneio de Futebol ARIA 2016

A ARIA Jardins participou como é habitual no 10º Torneio de Futebol da ARIA, que se realizou no Pavilhão da Liga de Algés, conquistando o 1º lugar pelo 3º ano consecutivo. Num torneio em que o mais importante é a participação e o convívio entre colaboradores, utentes e amigos da ARIA. Deixamos aqui o nosso agradecimento a todos pela vossa presença.



PIC NIC 25 Anos da ARIA

No âmbito das comemorações dos 25 anos da ARIA, realizou-se no dia 23 de Junho, na Alameda Keil do Amaral, um animado Pic Nic recheado de boa disposição e atividades, no qual a ARIA Jardins e os seus colaboradores tiveram um enorme gosto em participar.



I FÓRUM Português de Economia Social e Solidária - ISCTE

Realizou-se no ISCTE nos dias 13 e 14 de Maio de 2016, o I Fórum Português de Economia Social e Solidária, no qual a ARIA esteve representada pelo Gestor do Projeto Emprego ARIA Jardins, que dinamizou um Workshop de Empregabilidade no 3º Setor. Este Fórum permitiu desenvolver dinâmicas de grupo no sentido de criar estratégias, partilhar experiências e preparar o futuro, tendo em vista a sustentabilidade da Economia Social.

Os objetivos foram contribuir para delimitar os sectores da economia social e solidária em Portugal e os seus papéis na sociedade portuguesa, discutir as relações entre o Estado e a Economia Social e Solidária no contexto das ameaças e desafios atuais à escala europeia. Contribuir para a construção de uma agenda política e institucional favorável à economia social e solidária em Portugal.



Biodanza e Saúde Mental

A Biodanza é um sistema de integração através do movimento e da música especificamente concebido para ajudar a restaurar a natural alegria, vitalidade e motivação para viver, aspetos fundamentais para a saúde, em particular, a saúde mental. É um sistema que estimula o desenvolvimento humano através de vivências integradoras induzidas pela dança, pela música e pelo encontro humano. Quando se fala em dançar, as pessoas pensam em danças de salão ou em colocar sapatilhas de ballet e fazer passos mirabolantes, dois para a esquerda, três para a direita. É difícil pensar numa dança que vá além dos padrões estéticos e, ainda mais improvável conceber uma dança que possa induzir modificações existenciais. Pois bem, essa é a proposta inovadora da Biodanza!!!

Ao criar este sistema, Rolando Toro, um antropólogo e psicólogo chileno, pesquisava formas de humanizar a medicina e de criar sistemas promotores de saúde e bem estar. É neste propósito que se ancoram os primórdios da Biodanza. Rolando Toro percebeu que a dança sempre foi usada, desde os tempos mais remotos, como um instrumento de vinculação e comunicação, expressando com profundidade conteúdos emocionais humanos. Ela é usada para comunicar e unir membros do grupo em ritos de passagem e celebrações. A dança, pode, assim, evocar e comunicar o que nós sentimos de forma profunda e reveladora.

A nossa história fica impressa nos músculos, na postura, na forma de movimentar pelo espaço, assim como na forma de se relacionar com o outro e com seu entorno. Ao mesmo tempo que revela, também o poder de provocar transformações. A partir de um modelo teórico-operacional baseado nas ciências da vida (biologia, fisiologia, neurologia, antropologia, psicologia, sociologia), este sistema compõe-se de um conjunto de exercícios e músicas organizado, com o objetivo de elevar os níveis de saúde, desenvolver a comunicação e estimular a criatividade.

A dança que Rolando Toro propõe foi o movimento pleno de sentido, onde cada participante pode mover-se a partir do que sente e não do que acha que os outros esperam dele ou a partir de uma coreografia. O movimento não é orientado para um rendimento ou uma performance, mas para uma integração do sentir, do pensar e do agir. O simples facto de alcançar essa coerência é, por si, só curativo, pois a possibilidade de atuar com fidelidade aos próprios sentimentos pode provocar mudanças existenciais profundas. A proposta da Biodanza é que essa coerência possa incorporar-se progressivamente. Isso é alcançado gradualmente com o processo da aula regular semanal, que tem lugar todas as semanas no FSO Lisboa.

Fernanda Pinto, facilitadora didata em Biodanza, especialização em Biodanza Clínica, Biodanza para crianças e adolescentes. www.biodanza-fernanda.pt

CURTAS DE MAIO A JULHO

Nestes meses houve tanta atividade que é difícil decidir sobre o que escrever... Deixamos aqui uns excertos sobre os momentos mais memoráveis!

COLÓNIA DE FÉRIAS EM ALMOGRAVE

Dia de 3 de Maio, os FSO's de Oeiras, Cascais e Lisboa partiram rumo a Almogrove para a colónia de férias da ARIA. A iniciativa partiu do FSO Oeiras que pensou que seria uma oportunidade para proporcionar um descanso aos cuidadores e treinar competências diversas connosco. Estivemos nesta zona do Alentejo, cinco dias de 3 a 7 Maio, e foi muito divertido.

Participámos em muitas actividades, desde visita a uma

fábrica de chocolates, karaoke, bailarico, peddy-paper, visita à capela local e ao visionamentos de filmes e bingo. Para além deste convívio, tivemos de nos organizar para fazer a higiene e tomar as refeições, ir ao café, fazer passeios à praia e, claro, dormir umas boas sestas!



Temos de agradecer às técnicas que nos acompanharam (Diana, Inês e Patrícia) pelo cuidado que tiveram connosco sempre atentas às nossas necessidades, por exemplo no que diz respeito à toma da medicação e suporte em momentos de ansiedade. Foram dias tranquilos e de boa disposição. À tarde as actividades terminavam às 18.30, para irmos

tomar banho ou simplesmente relaxar. Depois do jantar e bailarico, o dia terminava às 22.30, altura em que recolhíamos para o quarto para dormir.

Foram 5 dias excepcionais. Divertimo-nos imenso e tivemos, com sinto e digo, sempre em família!

Gostei mesmo muito dos momentos vividos em Almogrove espero voltar a repetir noutro sítio.

Mafalda Farelo



WORKSHOPS LIVRARIA-GALERIA MUNICIPAL VERNEY

Nos últimos tempos temos tido a oportunidade de participar em alguns ateliers artísticos na Galeria Verney, por ex. de estampagem de t-shirts e de elaboração de máscaras feitas com materiais reciclados. A que gostei mais foi a de dia 4 de julho. Nessa tarde fomos para um workshop de reciclagem de papel, onde desenhamos rostos de várias formas e pintamos. O resultado final foram máscaras muito criativas!

Passamos a tarde toda de forma muito agradável e, no final, a “professora” ofereceu-nos um catálogo com sua exposição que visitamos.

Camila Caetano Gomes

PROGRAMA DE VERÃO 2016

Já estávamos a ansiar por este momento. Vem aí a praia, passeios entre Fóruns e muitas actividades divertidas para descansarmos das exigências do programa habitual. Alguns de nós vão aproveitar e ir de férias com a família, mas até lá vamos nadar, apanhar banhos de sol, ter sessões de consultoria de imagem, fazer visitas a exposições, passeios a Azeitão e à Arrábida com os colegas. No próximo nº dizemos-vos como correu!

PARABÉNS ARIA

Não podíamos fechar sem comentar o **25º aniversário** da ARIA. Para comemorar tivemos um picnic em que participaram todos os serviços. Foram convidados familiares, voluntários, estagiários, clientes, professores e técnicos e todos participaram nas actividades preparadas — jogos, aula de zumba e peddy-paper.

Gostámos de participar nas actividades, do almoço e principalmente do convívio!

Em conjunto cantámos os parabéns à ARIA. Gostámos tanto que esperamos que para o ano se repita.

Carlos Vaz & Adelina Miguel

Promoção da Saúde

No passado dia 16 de junho de 2016 decorreu na Casa de Histórias Paula Rego em Cascais a apresentação pública da estratégia Local para a Promoção da Saúde no Concelho de Cascais para os anos 2016 – 2020.

Trata-se de uma iniciativa pioneira no nosso país pela forma activa e participada com que foi construída. Desde a formação do Fórum Concelhio (do qual a ARIA faz parte do grupo de coordenação desde Outubro de 2015) foram realizadas inúmeras iniciativas no sentido de envolver e ouvir os munícipes do Concelho e membros das Instituições que actual no terreno sobre este tema, convidando-os a partilhar os seus problemas, necessidades e envolvendo-os no planeamento de uma estratégia para melhoria/resolução destes problemas.

Salientamos que a problemática da saúde Mental (as necessidades das pessoas e famílias), esteve presente em todas as sessões plenárias realizadas, estando algumas das necessidades existentes espelhadas no documento elaborado – quer ao nível da educação para a saúde, equidade em saúde e contextos favoráveis para a saúde.

O movimento foi iniciado com a participação de Todos. Cabe-nos a Todos mantê-lo e reforçá-lo de modo a que este caminho possa ser uma verdade e traga benefícios para Todos!



Cultura Social - Voluntários

O **Cultura Social** surge com o intuito de promover a ocupação dos teus tempos livres nas férias de verão de uma forma saudável, de contribuir para o teu desenvolvimento pessoal e fomentar o espírito comunitário e de solidariedade através da proximidade a realidades locais.

No âmbito deste projecto promovido pela **Cascais Jovem** o Fórum de Cascais conta desde o

dia 1 de Julho com a participação activa de duas voluntárias. No mês de julho, estiveram connosco a Filipa e a Daniela, duas jovens

estudantes nas áreas de apoio social e que desenvolveram actividades lúdicas, recreativas e desportivas com o nosso grupo de clientes. No mês de Agosto aguardamos com expectativa a entrada de outros 2 voluntários e despedimo-nos da Filipa e Daniela. Resta-nos apenas agradecer-lhe e desejar-lhes o maior sucesso para as suas vidas profissionais !



Obras no novo espaço do FSO Cascais

E é com muita satisfação que vos informamos que as obras do novo espaço do fórum Socio Ocupacional de Cascais já iniciaram !!! O espaço do novo Fórum situa-se na freguesia de Alcabideche, Concelho de Cascais e trata-se de um espaço que foi cedido pela Câmara Municipal de Cascais em 2015 a ARIA para que o Fórum de Cascais possa desenvolver a sua actividade num espaço que permite grandemente melhorar as condições físicas desta Resposta Social. Pelo “*andar da carruagem*”, contamos mudarmo-nos já no próximo mês de Setembro ! Vai ser sem duvida uma grande aventura para todos Nós!



FAS - Fórum Apoio Social NOTICIARIA

Olá Julho! Olá Verão!

Entrámos no mês de Julho! O mês em que celebramos o calor, o sol; o mês no qual nos despedimos das nossas atividades regulares e abraçamos o nosso Programa de Verão!

Se à primeira vista passear parece ser uma atividade de lazer, analisados mais de perto, os passeios trazem de facto inúmeros benefícios! (E os nossos clientes agradecem!)

Começemos por olhar para os benefícios ao nível da saúde. Ao promovermos atividades no exterior, estamos a promover um aumento da atividade física e uma vida mais saudável. O bem-estar físico que daqui resulta, vai ajudar os nossos clientes a sentirem-se melhor consigo próprios e consequentemente, com os outros. Sim! Porque o fato de se envolverem neste tipo de atividades traz também muitos benefícios sociais. O convívio, a partilha de vivências e a oportunidade de experimentarem algo novo, contribui para a descoberta de locais que podem aceder noutras alturas, diminuição do stress e socialização. Um acréscimo na qualidade de vida de cada um!

Como se estas razões não fossem já suficientes, podemos ainda destacar que as visitas que efetuamos, não só no Programa de Verão mas também ao longo do ano, visam promover a integração dos nossos clientes na comunidade, dando-lhes, ao mesmo tempo, a oportunidade de participar em atividades adaptadas às suas necessidades.

Em suma, o Programa de Verão propõe-se a ser não só extremamente divertido, mas também culturalmente rico!



UPROS em Movimento

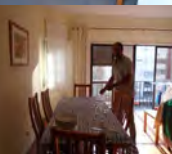
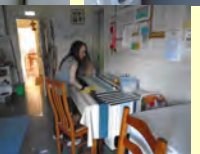
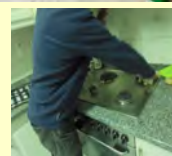
Durante o último trimestre as UPROS participaram em diversas iniciativas/atividades:

- Rock in Rio
- Caminhada do Benfica
- Caminhada Solidária
- Recolha do Banco Alimentar
- Picnic 25 anos ARIA
- Jantar de Angariação de Fundos ARIA
- Passeio a Sesimbra (ver golfinhos)
- Jantar de Santos populares



Actividades de vida Diária nas UPROS Cozinha

- As tarefas da cozinha são realizadas diariamente, de acordo com uma escala, em que todos os residentes fazem as diferentes tarefas pelo menos 1 vez por semana
- Nas tarefas está incluído: cozinhar, colocar e retirar a mesa, lavar e limpar a loiça, lavar o chão e o fogão, retirar o lixo (fazendo a separação no ecoponto) e limpeza dos frigoríficos.
- As ementas são feitas semanalmente com os residentes, habitualmente, cada um escolhe o que quer cozinhar. Tentamos sempre que as mesmas sejam variadas e incluam alimentos saudáveis.



Receita de lasanha vegetariana

- Placas de massa para lasanha
- Legumes diversos (ao gosto pessoal)
- Molho bechamel e queijo ralado

Fazer um refogado com cebola, alho e azeite. De seguida juntar os legumes e deixar refogar uns minutos, colocar sal e especiarias a gosto. Colocar num pirex camadas de massa intercaladas com camadas de legumes, de seguida juntar o molho bechamel e queijo ralado por cima e levar ao forno.

Bom apetite!

Sede Administrativa:

Praça de Goa n.º 4 — Bairro do Restelo
1400 - 184 Lisboa
Telefone: 21 364 10 99 / 21 366 01 64
Fax: 21 366 01 65
E-mail: aria.sede@gmail.com

Gabinete da qualidade:

aria.qualidade@gmail.com

Gabinete de Serviço Social:

Telefone: 21 364 10 99
E-mail: aria.gab.serv.social@gmail.com

Gabinete do Voluntariado

Telefone: 932556607
E-mail: aria.voluntariado@gmail.com

Formação Profissional e ARIA JARDINS:

Parque de Saúde de Lisboa
Av. do Brasil, n.º 53 Pavilhão 14
1749-002 Lisboa
Telefone: 21 366 03 79 / 80
Fax: 21 366 03 81
E-mail: aria.formacao@gmail.com
aria.jardins@gmail.com

Fórum Sócio - Ocupacional de Lisboa:

Quinta da Cabrinha Loja 9A, Av. de Ceuta
1300 - 226 Lisboa
Telefone: 21 363 55 12
Fax: 21 363 55 12
E-mail: aria.fso.lisboa@gmail.com

Fórum Sócio - Ocupacional de Oeiras:

Av. dos Bombeiros Voluntários de Oeiras n.º1, Vivenda Nini
2780 - 282 Oeiras
Telefone: 21 441 96 58/9
Fax: 21 441 96 60
E-mail: aria.fso.oeiras@gmail.com

Fórum Sócio - Ocupacional de Cascais:

Rua Trouville 737, Monte do Estoril
2765 - 453 Estoril
Telefone: 21 466 92 15
Fax: 21 466 92 16
E-mail: aria.fso.cascais@gmail.com

FAS - Fórum Apoio Social:

Praça de Goa n.º 4 — Bairro do Restelo
1400 - 184 Lisboa
Telefone: 21 244 33 16 / Telemóvel: 96 482 25 60
Fax: 21 366 01 65
E-mail: aria.fas@gmail.com